



Tételes étlap 2023.10.09. - 2023.10.15.

Diéta	Étlap tétel	Energia (Kj)	Energia (Kcal)	Fehérje (g)	Zsír (g)	T.Zsírsvav (g)	Szénhidrát (g)	Cukor (g)	Só (g)	Allergének	Fogy. ár	
2023. 10. 09. hétfő (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00			
	Csirkemell sonka	70,22	16,80	3,70	0,16	0,04	0,16	0,08	0,52			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Bagett gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78			
	E Lencseleves húsos O*GTM	843,78	201,86	12,77	6,93	1,13	21,85	0,00	1,28			
	Tejberizs O* T.M.	1 289,67	308,53	4,63	4,71	1,40	61,53	25,97	0,03			
	Kakaós porcukor ovi*	324,54	77,64	0,56	0,65	0,38	17,30	16,98	0,00			
	Körte	221,51	52,99	0,40	0,30	0,00	12,00	0,00	0,01			
	U Zala felvágott	182,25	43,60	2,60	3,60	1,48	0,22	0,10	0,44			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Puffasztott rizs (Ham-let)	317,68	76,00	1,68	0,70	0,12	15,44	0,44	0,16			
	Összesen:		4 842,58	1 158,50	26,90	40,41	10,85	170,26	61,55	3,52		





2023. 10. 10. kedd											
2023. 10. 11. szerda											
2023. 10. 10. kedd (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Citromos tea ovi	307,05	73,46	0,08	0,02	0,00	18,11	17,98	0,00	
		Fekete áfonya dzsem	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
		Bagett gluténmentes	489,06	117,00	0,42	2,34	0,60	23,53	0,00	0,78	
	E	Húsleves O** tojás	149,73	35,82	1,10	0,24	0,00	7,15	0,00	0,79	
		Főtt hús O*	532,56	127,41	16,80	6,48	2,31	0,32	0,00	0,17	
		Paradicsomos káposzta O*G.M.	629,32	150,55	4,16	4,49	0,50	22,80	4,00	1,07	
		Abonett gluténmentes	430,75	103,05	5,50	0,71	0,09	18,55	0,00	0,32	
	U	Alma	145,41	34,79	0,40	0,40	0,00	7,00	0,00	0,01	
		Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
		Összesen:	3 258,21	779,48	35,79	15,62	3,62	122,19	21,98	3,57	
2023. 10. 11. szerda (00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év	T	Kakaó ovi	636,99	152,39	7,73	4,09	2,27	21,12	9,99	0,27	
		Minidzsem 25g-os, különféle	274,41	65,65	0,10	0,00	0,00	16,13	13,58	0,01	
		Kenyér gluténmentes	290,93	69,60	0,24	0,68	0,20	15,60	0,00	0,52	
	E	Magyaros Burgonyaleves O*G.M.	525,59	125,74	2,38	5,46	0,62	16,33	0,00	1,06	
		Hentes tokány O*G.M.	995,30	238,11	11,47	19,21	6,62	4,52	0,00	1,09	
		Tészta kör. szarvacska O*G.M.	873,10	208,87	0,96	3,20	0,32	43,80	0,00	0,20	
		Fűszeres sárgarépa saláta O*	192,95	46,16	1,03	0,73	0,09	8,60	1,70	1,15	
	U	Körözött túró	153,82	36,80	4,08	2,00	1,30	0,76	0,26	0,20	





2023. 10. 11.										
(00470) Tojás- allergiament										
U	Knuspi ropogós kenyér 75g	506,30	121,13	3,68	0,38	0,00	24,90	0,00	0,00	
	Póréhagyma	30,83	7,38	0,44	0,06	0,00	1,26	0,00	0,00	
	Összesen:	4 480,22	1 071,83	32,11	35,81	11,42	153,02	25,53	4,50	
<hr/>										
2023. 10. 12. csütörtök										
(00470) Tojás-gluténmentes 4-6 év										
T	Tej 2dl ovi	403,79	96,60	6,80	3,00	1,63	10,60	0,00	0,27	
	Harcspástétom 130g	217,62	52,06	0,00	4,74	0,64	0,92	0,04	0,23	
	Abonett gluténmentes	574,33	137,40	7,33	0,94	0,12	24,73	0,00	0,43	
	Jégcsap retek	12,18	2,91	0,24	0,02	0,00	0,44	0,00	0,03	
E	Zöldségleves O*G.M.	293,46	70,21	1,81	3,16	0,34	8,39	0,00	0,84	
	Sült csirkemell ovi D.	559,05	133,74	14,83	8,03	1,00	0,38	0,00	0,70	
	Meggymártás O*G. T.M.	655,36	156,78	1,82	0,81	0,02	33,68	9,99	0,02	
U	Párizsi sertés	196,46	47,00	2,00	4,22	1,44	0,44	0,10	0,40	
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15	
	Glutén mentes kenyér	720,50	172,37	1,00	0,25	0,03	40,85	2,50	0,03	
	Összesen:	4 031,16	964,38	35,86	35,67	8,07	120,49	12,63	3,10	





2023. 10. 13.

péntek

(00470)
Tojás-gluténmentes 4-6 év

T	Tejeskávé ovi	456,91	109,31	6,82	3,00	1,63	13,75	3,00	0,27			
	Téliszalámi	324,16	77,55	3,45	7,05	2,85	0,08	0,08	0,68			
	Liga margarin tejmentes 20% zs	398,41	95,31	0,03	10,50	2,85	0,06	0,00	0,15			
	Kenyér gluténmentes	363,66	87,00	0,30	0,85	0,25	19,50	0,00	0,65			
	TV paprika	16,38	0,00	0,24	0,06	0,00	0,60	0,00	0,00			
	E	Karfiol leves O* (fehér)TM	204,39	48,90	0,94	3,86	0,44	2,50	0,00	0,93		
		Fűszeres sertéstokány O*GTM	861,34	206,06	10,87	16,75	5,38	2,71	0,00	0,60		
		Rizi-bizi mir. O* diéta	1 190,60	284,83	6,90	5,87	0,67	50,70	0,00	0,41		
	U	Gyümölcslé 0,2-es 50%	426,72	102,09	0,54	0,00	0,00	25,40	0,00	0,00		
		Gluténmentes ostya	880,50	210,65	0,00	4,30	1,68	41,70	1,25	1,20		
Összesen:		5 123,07	1 221,70	30,09	52,24	15,75	157,00	4,33	4,89			

.....
Élelmezési
osztályvezető

.....
Vezető
dietetikus

.....
Gazdaságvezető

